

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和6年10月30日

「秋の日はつるべ落とし」の言葉通り、日暮れが驚くほど早くなりました。日中はまだ暑さを感じる日もありますが、朝晩の冷え込みが厳しい日もあり、体調を崩しやすくなる時期です。体調管理をしっかりとって風邪をひかないよう気をつけましょう。

<実りの秋、収穫の秋に感謝を込めて> ～東京都農業祭～



<東京都産野菜で作られた「宝船」>

10月25～26日、東京都農業祭が開催されました。都内生産者から出された野菜の品評会、新嘗祭に奉納される米と粟の紹介などがありました。

野菜の宝船は、江戸時代に神田市場の若い衆が新年を祝って飾ったのが始まりと言われています。商売繁盛の縁起物として様々な野菜を積み上げて作り、宮中行事の新嘗祭をはじめ五穀豊穡を祝う行事などに奉納されます。

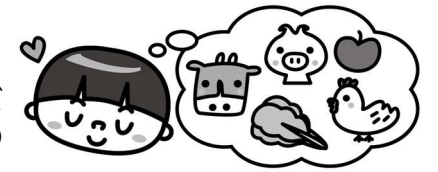


会場には、たくさんの野菜や果物が出品されていました。全部で40種以上、すべて東京都産です。その一つ一つに生産者の思いが込められています。

<新嘗祭で奉納される東京都産の米と粟>

感謝の気持ちを込めて

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しています。この食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



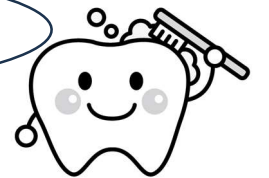
食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れず、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



いつまでもおいしく、そして
楽しく食事をとるために



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、次の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

本校では、「いい歯の日」にちなんだ献立を11月11日に実施する予定です。